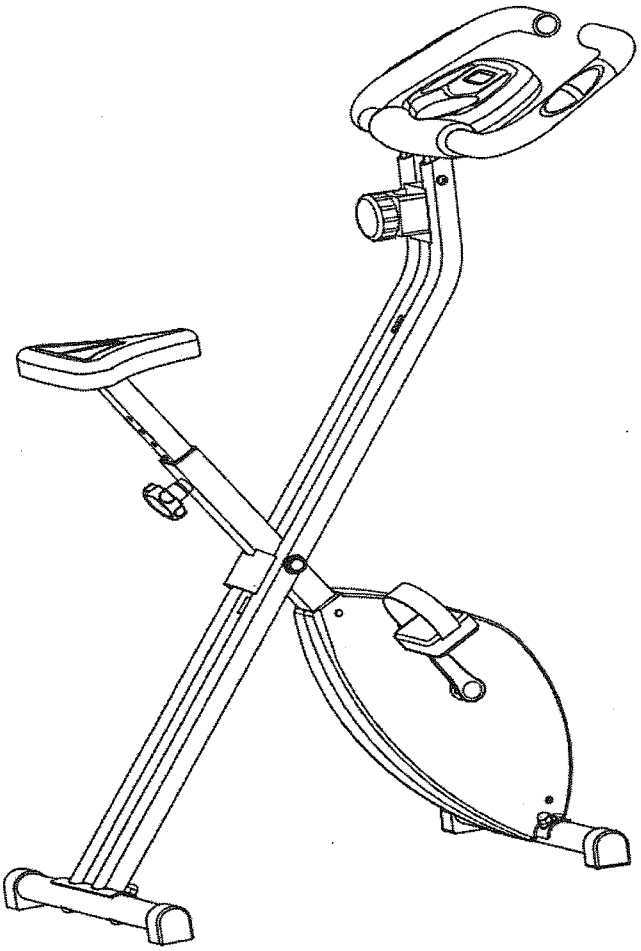
FIT_BK330_2

FITNESS DOCTOR

VELO PLIABLE

MANUEL D'UTILISATION



IMPORTANT !

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser cet appareil.
Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.
Les spécifications de cet appareil peuvent être légèrement différentes des illustrations et sont soumises à modification sans préavis.

SECURITE : INFORMATIONS IMPORTANTES :

Veuillez notez les précautions ci-dessous avant assemblage ou utilisation de cet appareil :

★ La capacité maximum de ce vélo est de 80 kg. Les personnes dont le poids dépasse cette limite ne doivent pas utiliser cet appareil.

★ Placez cet appareil dans un endroit approprié. Assemblez cet appareil dans un endroit ouvert disposant d'une ventilation et d'un éclairage appropriés.

★ Maintenez les enfants et les animaux à distance de cet appareil. Ne laissez pas un enfant seul dans la même pièce que cet appareil.

★ Placez cet appareil sur un sol plan et propre. N'utilisez pas cet appareil dans un endroit humide ou à l'extérieur.

★ Portez toujours des vêtements appropriés durant les exercices. Des chaussures de sport sont également nécessaires.

★ N'utilisez cet appareil que dans le cadre défini dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

★ Ne placez pas d'objets tranchants autour de cet appareil.

★ Inspectez toujours cet appareil afin de garantir que les boulons, les écrous, les vis et autres pièces sont bien fixés.

★ Avant de réaliser les exercices, réalisez toujours des étirements.

★ Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs au niveau de la poitrine ou autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement vos exercices et consultez votre médecin traitant si nécessaire.

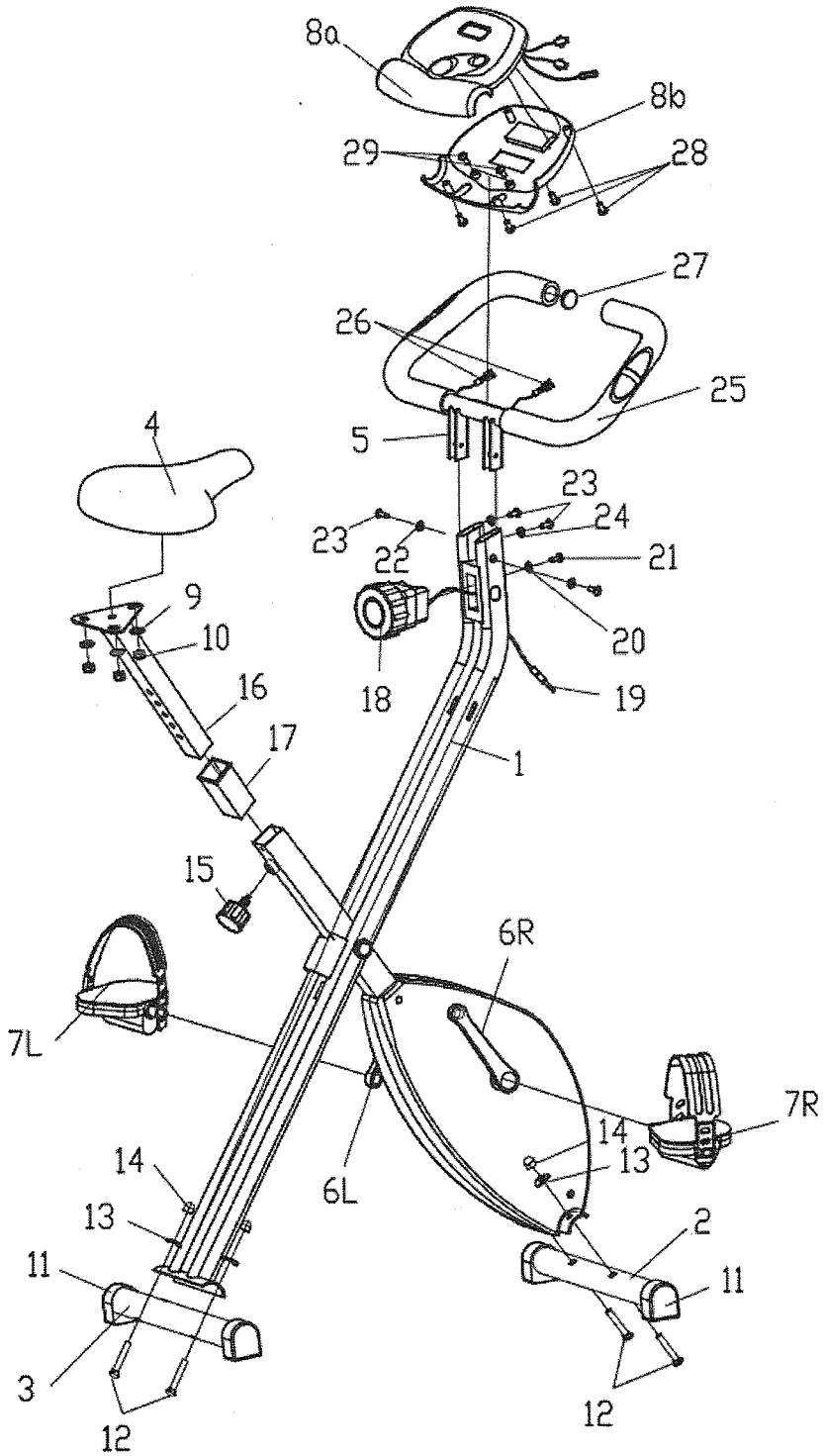
★ Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser cet appareil sans la présence d'un professionnel de santé qualifié.

★ N'utilisez jamais cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
Lorsque vous ne vous servez plus de cet appareil, veuillez placer la tension au niveau de charge minimum.

ATTENTION:

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MEDECIN TRAITANT. CELA EST NOTAMMENT NECESSAIRE POUR LES PERSONNES AGEES DE PLUS DE 35 ANS AYANT DEJA DES PROBLEMES DE SANTE. VEUILLEZ LIRE CES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION.

SCHEMA EXPLOSE



LISTE DES PIECES

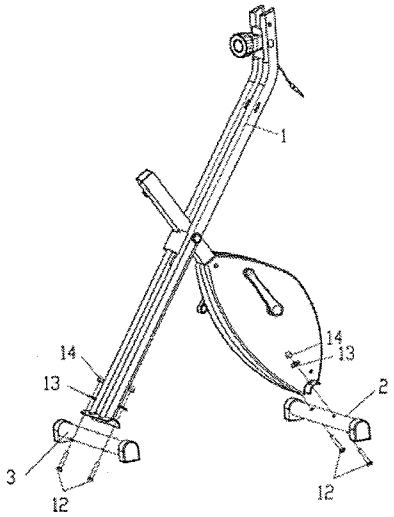
N°	Description	QTE	N°	Description	QTE
1	Cadre principal	1	16	Support de siège	1
2	Stabilisateur avant	1	17	Manchon	1
3	Stabilisateur arrière	1	18	Contrôleur de tension	1
4	Siège	1	19	Câble du capteur	1
5	Poignée	1	20	Rondelle plate	1
6 G/D	Manivelle gauche / droite	1pr.	21	Vis cruciforme	1
7 L/R	Pédale gauche / droite	1pr.	22	Rondelle plate	2
8a/b	Console A/B	1pr.	23	Vis hexagonale	4
9	Rondelle plate	3	24	Rondelle en arc	2
10	Ecrou nylon	3	25	Poignée en mousse	2
11	Bouchon	4	26	Câble de rythme cardiaque	2
12	Boulon à tête ronde	4	27	Bouchon	2
13	Rondelle en arc	4	28	Vis cruciforme	4
14	Ecrou borgne	4	29	Vis cruciforme	2
15	Bouton	1			

NOTE:

La plupart du matériel d'assemblage indiqué est conditionné séparément. Cependant, certains équipements ont été préinstallés dans les pièces d'assemblage identifiées. Dans ce cas, il suffit de retirer et de réinstaller le matériel conformément à l'assemblage.

Veuillez consulter les étapes d'assemblage pour prendre connaissance du matériel pré-assemblé.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

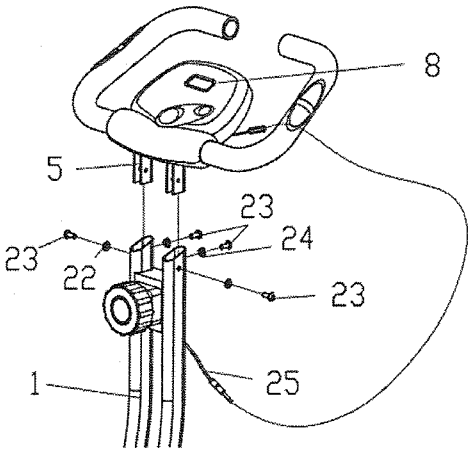


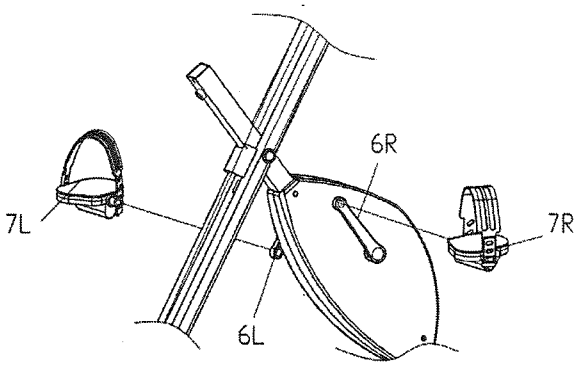
Etape 1:

Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal à l'aide du boulon à tête ronde (12), de rondelles en arc (13) et d'un bouchon (14).

Etape 2:

Fixez la poignée (5) au cadre principal (1) à l'aide d'une vis hexagonale (23), d'une rondelle en arc (24) et d'une rondelle plate (22), puis insérez le joint du câble du capteur (19) dans l'orifice correspondant de la console (8) comme indiqué.



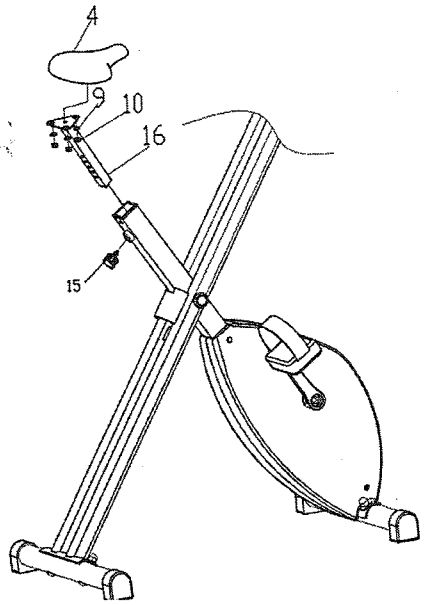


Etape 3:

Fixez les pédales G/D (7 G/D) à la manivelle (6 G/D) comme indiqué.

Note : Les deux pédales sont dotées d'une étiquette (L pour gauche et R pour droite).

Pour les serrer, tournez la pédale de gauche dans le SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE et la pédale de droite dans le SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

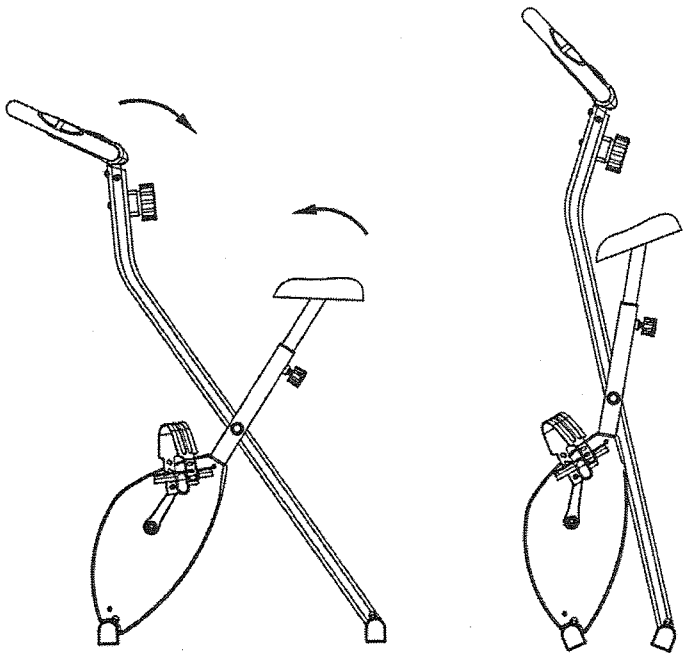


Etape 4:

Fixez le siège (4) sur le support de siège (16) à l'aidé de l'écrou nylon (10) et d'une rondelle plate (9), puis insérez le support de siège (16) sur le support vertical arrière du cadre principal (1). Fixez à l'aide du bouton (15) après avoir réglé la hauteur souhaitée.

Note : Relâchez le bouton (15) puis réglez la hauteur du support de siège (16).

Cet appareil est pliable. Maintenez la poignée et la selle puis soulevez l'ensemble. Tirez la poignée et la selle pour plier. Lorsque vous l'ouvrez ou le pliez, soyez vigilant. La capacité maximum de ce vélo d'intérieur est e 80 kg.



PROCEDURE D'ECHAUFFEMENT ET DE REFROIDISSEMENT

Un bon programme d'exercices est constitué d'un échauffement, des exercices aérobics et d'un refroidissement. Réalisez l'intégralité du programme au moins deux ou trois fois par semaine en vous reposant une journée entre chaque série. Après plusieurs mois, vous pourrez augmenter vos séries à quatre ou cinq fois par semaine.

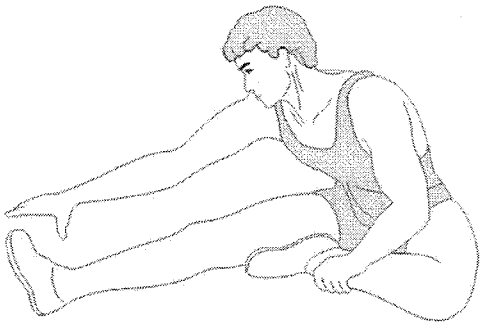
Les **EXERCICES AEROBICS** sont une activité permettant d'envoyer de l'oxygène à vos muscles via le cœur et les poumons. Les exercices aérobics améliorent la condition physique de vos poumons et de votre cœur. Le fitness aérobic est une activité permettant d'utiliser de nombreux muscles (jambes, bras et fesses). Votre cœur bat rapidement et vous respirez profondément. Un exercice aérobic doit faire partie de votre routine d'exercices.

L'**ECHAUFFEMENT** est une partie importante de vos exercices. Il permet de préparer le corps à un exercice important en échauffant le cœur et en étirant la muscles, ainsi qu'en augmentant la circulation sanguine et le rythme cardiaque tout en apportant plus d'oxygène à vos muscles. Le **REFROIDISSEMENT** à la fin des exercices permet de réduire la fatigue musculaire.

EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

Etirement des cuisses

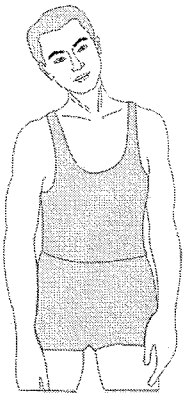
Asseyez-vous au sol et réunissez la plante de vos pieds en écartant les genoux vers l'extérieur. Placez les pieds aussi proches que possible de l'aine. Abaissez doucement les genoux vers le sol. Maintenez la position durant 15 secondes.



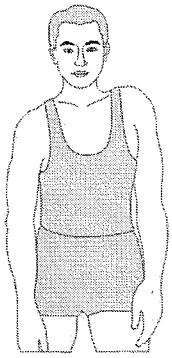
Etirement des ischios-jambiers

Asseyez-vous au sol et tendez la jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche contre l'aine. Etendez-vous autant que possible vers vos doigts de pied. Maintenez la position durant 15 secondes. Relâchez-vous puis répétez l'opération de l'autre côté.

Etirements de la nuque

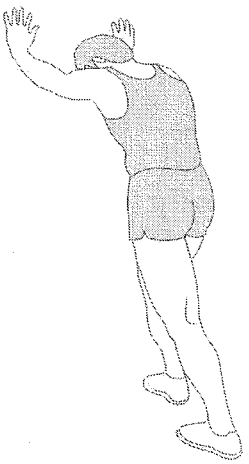


Tournez la tête vers la droite. Vous devez ressentir l'étirement du côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière en tirant le menton vers le plafond. Gardez la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche puis relâchez la tête sur la poitrine.



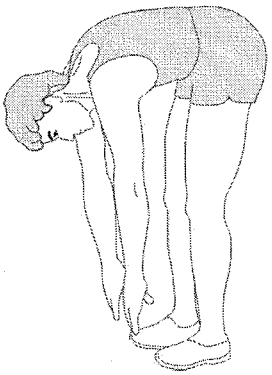
Epaules

Redressez l'épaule droite vers l'oreille durant une seconde. Redressez ensuite l'épaule gauche durant une seconde en abaissant l'épaule droite.



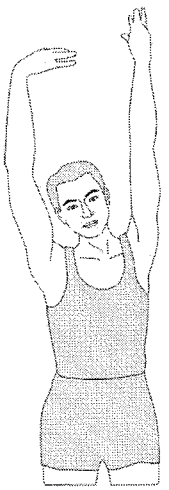
Etirements du tendon d'Achille

Placez-vous contre un mur avec la jambe gauche devant la jambe droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Pliez ensuite la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en gardant les hanches contre le mur. Répétez ensuite l'opération de l'autre côté.



Orteils

Penchez-vous doucement vers l'avant en gardant le dos et les épaules relâchées. Penchez-vous vers vos doigts de pied. Descendez autant que possible et maintenez la position durant 15 secondes.



Etirements latéraux

Ecartez les bras sur le côté et redressez-les jusqu'à ce qu'ils dépassent votre tête. Soulevez autant que possible votre bras droit durant une seconde. Vous devez ressentir l'étirement de votre côté droit. Répétez cette opération de l'autre côté.